

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Демушкинская СШ»
В.Б. Подосинникова

Приказ № 48 от «28» апреля 2024 г.



**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ
ВЕСЕННЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ «ОРЛЕНОК»
МБОУ «ДЕМУШКИНСКАЯ СШ»
с 7 до 13 лет**

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1-й день понедельник						
Завтрак						
ПР	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4
ТК	Запеканка из творога с курагой	150	18,9	13,1	17,3	274,7
382	Какао с молоком.	200	4,08	3,54	14,97	98,6
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6
	Итого	508	26,36	18,1	64,13	529,3
Обед						
45	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком	60	0,79	1,95	3,88	36,24
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	200/6	3,57	3,35	13,98	110,55
261/332	Гуляш куриный	50/50	2,72	8,76	3,81	159
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75
349	Сок фруктовый	200	0,66	0,09	27,02	112,8
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4,3	0,7	26,7	130
	Итого	740	22,57	21,81	133,56	842,14
	Всего за день		48,93	39,91	197,69	1371,44

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
2-й день вторник						
Завтрак						
ПР	Йогурт	95	2,3	2,5	15,9	95
ТК	Фрукт свежий	100	0,83	0,17	7,5	38
294	Котлета из курицы	100	17,36	9,5	16,15	220
204	Макаронные изделия отварные с сыром	130/20	9,4	10,09	26,67	235,25
376	Напиток кисломолочный «Снежок»	200	0,07	0,02	9,98	40
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6
	Итого	683	32,86	23,38	95,7	727,85
Обед						
71	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
88	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	200/6	2,91	4,96	6,32	87
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25
388	Напиток лимонный	200	0,68	0,28	15,77	68,2
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4,3	0,7	26,7	130
	Итого	800	23,29	16,72	97,42	590,45
	Всего за день		56,15	40,1	193,12	1318,3

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
3-й день среда						
Завтрак						
ПР	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4
243	Огурец свежий	55	6,06	13,15	0,21	24,00
210	Омлет натуральный	150	15,14	16,9	2,7	223,58
379	Кофейный напиток с молоком .	200	3,17	2,68	14,97	80,6
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6
	Итого	563	27,75	34,19	49,74	484,18
Обед						
71	Салат из свёклы с яблоком	60	0,42	0,06	1,14	7,2
102	Суп картофельный с горохом и свиной	200/6	5,89	5,22	13,23	133,8
289	Рагу из курицы	50/125	12,56	11,72	15,2	217
349	Компот из яблок с изюмом	200	0,66	0,09	27,02	112,8
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4,3	0,7	26,7	130
	Итого	725	26,11	18,51	100,54	650,6
	Всего за день		53,86	52,7	150,28	1134,8

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
4-й день четверг						
Завтрак						
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
15	Сыр российский (порциями)	25	5,8	7,38	-	90
ТК	Котлета рыбная	100	13,7	13,2	1,4	183,2
ТК	Рис отварной с овощами	150	2	4,1	35,2	185,7
382	Какао с молоком.	200	4,08	3,54	14,97	98,6
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6
	Итого	613	28,88	29,72	80,87	703,9
Обед						
ТК	Салат из белокочанной капусты с огурцом	60	0,8	1,4	2,3	24,9
82	Борщ с капустой, картофелем и птицей	200/12,5	4,24	6,04	8,75	113,5
260	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75
ТК	Кисель из концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4,3	0,7	26,7	130
	Итого	806,5	30,61	43,33	130,59	981,35
	Всего за день		59,49	73,05	211,46	1685,25

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
5-й день пятница						
Завтрак						
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
ПР	Йогурт	95	2,3	2,5	15,9	95
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом сливочным	150/10	5,89	11,44	25,74	230,25
376	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	9,98	40
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6
	Итого	593	17,21	20,69	80,92	511,85
Обед						
71	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,42	0,06	1,14	7,2
99	Суп из овощей с птицей	200/12,5	4,07	6,09	1,37	106,7
256	Мясо тушеное курица	50/50	15,2	17,38	2,56	225
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
388	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,28	15,77	68,2
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4,3	0,7	26,7	130
	Итого	806,5	32,47	29,75	91,24	755,35
	Всего за день		49,68	50,44	172,16	1267,2